



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 大根の和えもの	牛乳(午後) ふかしいも	みそ・ぶた肉・牛乳	米・赤こんにゃく・砂糖・さつまいも	ほうれんそう・たまねぎ・まいたけ・しょうが・ごぼう・だいこん・はくさい・にんじん
2 木	餃子風あんかけ丼 白菜のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) 焼きうどん	ぶたひき肉・ハム・牛乳・ぶた肉・かつお節	米・ごま油・片栗粉・はるさめ・マヨドレ・うどん	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・はくさい・えのきたけ・しいたけ・にんじん・きゅうり・青ピーマン・たまねぎ・あおのり
3 金	憲法記念日				
4 土	みどりの日				
6 月	振替休日				
7 火	ビーフカレー 切干大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) ホームパイ	牛肉・牛乳	米・じゃがいも・油・マヨドレ・ゼリー・ホームパイ	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・乾ひじき・えだまめ
8 水	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の白和え	牛乳(午後) おからドーナツ *完了期: <u>ウエハース</u>	油揚げ・みそ・さば・豆腐・牛乳・おから・豆乳・きな粉	米・しらたき・砂糖・ホットケーキミックス・油	はくさい・にんじん・ほうれんそう・キャベツ
9 木	黒糖ロールパン 豆乳スープ 鶏肉と大豆のトマト煮込み ポテトサラダ	お茶 豆ごはんおにぎり	豆乳・鶏肉・大豆・ハム・しらす干し	黒糖ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米	ブロッコリー・たまねぎ・コーン・ホールトマト・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・グリーンピース
10 金	ごはん かぼちゃの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え	牛乳(午後) バナナマフィン	みそ・ちくわ・牛乳・きな粉・豆乳	米・天ぷら粉・油・しろごま・砂糖・ホットケーキミックス	かぼちゃ・しめじ・わかめ・あおのり・こまつな・はくさい・もやし・にんじん・バナナ
11 土	お弁当	お茶 おやつ			
13 月	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉の塩麹炒め 白菜のポン酢和え	牛乳(午後) ミックスジュースゼリー	ぶた肉・牛乳	米・そうめん・塩こうじ・しらたき・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・乾ひじき・にんじん・粉寒天・ミックスジュース・みかん缶詰
14 火	ごはん はるさめスープ タンドリーチキン 人参と大豆のサラダ	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏肉・プレーンヨーグルト・大豆・牛乳	米・はるさめ・ごま油・たい焼き	チンゲンサイ・たけのこ水煮・わかめ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー
15 水	ごはん 麩の味噌汁 さけの照り焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) コーンマヨトースト	みそ・さけ・油揚げ・牛乳	米・焼きふ・砂糖・赤こんにゃく・食パン・マヨドレ	こまつな・にんじん・たまねぎ・しょうが・切干しだいこん・しいたけ・コーン
16 木	野菜ラーメン 牛肉とアスパラのソテー バナナ	お茶 鮭こんぶおにぎり	牛肉・鮭フレーク	中華めん・ごま油・じゃがいも・油・米	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・コーン・青ねぎ・アスパラガス・バナナ・塩昆布

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	478 Kcal	21.6 g	15.8 g		580 Kcal	25.6 g	17.2 g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆土曜保育予定おやつ: せんべい・クラッカー・源氏パイなど、卵・乳・大豆不用品

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 金	ソースカツ丼 こしね汁 キャベツの酢の物	牛乳(午後) ほうれん草とチーズの蒸しパン	ぶた肉・豆腐・みそ・竹輪・牛乳・きな粉・豆乳・チーズ	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・しらたき	にんじん・ごぼう・青ねぎ・しいたけ・キャベツ・だいこん・わかめ・ほうれんそう
18 土	お弁当	お茶 おやつ			
20 月	豚肉チャーハン じゃがいものスープ ビーフンサラダ	牛乳(午後) 野菜カステラ	ぶたひき肉・ハム・牛乳	米・油・じゃがいも・ビーフン・砂糖・ごま油・カステラ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・わかめ・きゅうり
21 火	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き キャベツとトマトのサラダ	牛乳(午後) きなこさつまいも	鶏肉・大豆・牛乳・きな粉	米・パン粉・オリーブ油・砂糖・さつまいも	チンゲンサイ・にんじん・わかめ・キャベツ・トマト・きゅうり
22 水	ごはん 根菜の味噌汁 さわらのつけ焼き ひじきと厚揚げの煮物	牛乳(午後) オールレーズン風	みそ・さわら・生揚げ・牛乳・鶏卵	米・さといも・砂糖・さつまいも・赤こんにゃく・油・無塩バター・ホットケーキミックス	にんじん・だいこん・ごぼう・青ねぎ・乾ひじき・えだまめ・レーズン
23 木	ごはん 大根のスープ 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草の炒め物	牛乳(午後) 小豆蒸しパン *完了期: プレーン蒸しパン	鶏肉・牛乳・豆乳・ゆで小豆	米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖	だいこん・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・ほうれんそう・もやし
24 金	ごはん かぼちゃのスープ ミートローフ 粉ふきいも	牛乳(午後) オレンジケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・豆乳・牛乳	米・油・パン粉・じゃがいも・薄力粉・砂糖・無塩バター・粉糖	かぼちゃ・こまつな・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・青のり・オレンジジュース
25 土	お弁当	お茶 おやつ			
27 月	ごはん かきたまスープ チンジャオロース 切干大根とハムのサラダ	牛乳(午後) のり塩大豆	鶏卵・ぶた肉・ハム・牛乳・大豆	米・片栗粉・ごま油・油	たまねぎ・わかめ・赤パプリカ・青ピーマン・たけのこ水煮・切干しいたけ・はくさい・きゅうり・あおのり
28 火	レーズンパン コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのマヨ和え	牛乳(午後) きな粉おにぎり	牛乳・鶏肉・きな粉	レーズンパン・クルトン・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・コーン・トマトケチャップ・にんにく・れんこん・ブロッコリー・にんじん
29 水	ごはん さつまいもの味噌汁 肉豆腐 小松菜の納豆和え	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	油揚げ・みそ・牛肉・焼き豆腐・納豆・牛乳・きな粉・豆乳	米・さつまいも・砂糖・食パン	しめじ・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ・グリーンピース・こまつな・キャベツ・にんじん
30 木	ごはん けんちん汁 たら味噌焼き ビーンズサラダ ブルーベリーゼリー(鉄)	牛乳(午後) アップルパイ *完了期: りんごのコンポート	豆腐・たら・みそ・大豆・牛乳	米・さといも・マヨドレ・ブルーベリーゼリー・砂糖・ぎょうざの皮・油	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー・りんご・レモン果汁
31 金	ごはん じゃがいもの味噌汁 筑前煮 もやしの酢の物	牛乳(午後) いちごクレープ *完了期: ビスケット	みそ・鶏肉・竹輪・牛乳	米・じゃがいも・焼きふ・赤こんにゃく・砂糖・フレンズクレープ(卵乳小麦不使用)	たまねぎ・だいこん・にんじん・れんこん・もやし・きゅうり・わかめ

給食だより

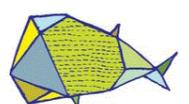
入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてこられた頃だと思います。さわやかで過ごしやすい季節になってきましたが、昼間と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

〈朝食をしっかりとう！〉

休日が続くと朝食の欠食や遅い夕食になりがちですが、1日を元気に過ごすためには朝食をしっかりとることが大切です。朝食をしっかりすると、脳にエネルギーを行きわたらせ、体温を上げ、排便の習慣をつけるといった効果があります。ごはんやパンの主食に他の食材をプラスして、栄養バランスを整えると良いですね。

〈5月17日 食育の日 群馬県の料理〉

**ソースカツ丼**は、豚肉の名産地として知られ豚肉料理が根付いている群馬県でソウルフードとして特に愛されています。その元祖は、とある鰻屋の伝統のタレにウスターソースをブレンドしたオリジナルソースを使ったカツ丼と言われています。**こしね汁**は、富岡市の特産物である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を使用し、その頭文字を取り名づけられた郷土料理です。群馬県は全国でも上位の野菜生産県です。高冷地における冷涼な気候を活かした嬌恋(つまごい)村の夏秋キャベツは有名で、夏から秋の**キャベツ**出荷量は全国1位です。また、**ほうれん草**の生産も盛んで、2020年には初めて出荷量が全国1位になりました。





日曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
1	水	軟飯 ほうれん草のスープ 大根のそぼろ煮 玉ねぎのやわらか煮	ハイハイ ふかしもち			・ハイハイ・米・ほうれんそう・鶏ひき肉・だいこん・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
2	木	あんかけ丼(軟飯) 白菜のスープ 人参スティック	ビスケット ハイハイ			・ビスケット・米・鶏ひき肉・キャベツ・片栗粉・はくさい・にんじん・ハイハ	かつお・こんぶだし
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
6	月	振替休日					
7	火	軟飯 人参のスープ ささみの煮物 じゃがいもの煮物	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
8	水	軟飯 白菜のスープ 煮魚(さけ) ほうれん草と豆腐の煮物	ハイハイ ウエハース	さけ・豆腐	ハイハイ・米・ウエハース	はくさい・キャベツ・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
9	木	ロールパン ブロッコリーのスープ ささみと玉ねぎの煮物 じゃがいもと人参の煮物	ビスケット おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ビスケット・ロールパン・じゃがいも・米	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
10	金	軟飯 小松菜のスープ かぼちゃのそぼろ煮 白菜と人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース バナナ	鶏ひき肉	ウエハース・米	こまつな・かぼちゃ・はくさい・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
11	土		ハイハイ おやつ		ハイハイ		
13	月	軟飯 ほうれん草のスープ ささみのやわらか煮 白菜と人参のやわらか煮	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・ウエハース	ほうれんそう・たまねぎ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
14	火	軟飯 チンゲン菜のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 人参スティック	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	チンゲンサイ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
15	水	軟飯 玉ねぎのスープ 煮魚(さけ) 小松菜のやわらか煮	ハイハイ 食パン	さけ	ハイハイ・米・食パン	たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
16	木	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	ビスケット おにぎり(軟飯)	鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
17	金	軟飯 キャベツのスープ 豆腐のそぼろ煮 大根スティック お弁当	ウエハース ほうれん草蒸しパン	鶏ひき肉・豆腐・豆乳	ウエハース・米・薄力粉・砂糖・油	キャベツ・にんじん・だいこん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
18	土		ハイハイ おやつ		ハイハイ		
20	月	鶏ひき肉のまぜごはん(軟飯) キャベツのスープ じゃがいもの煮物	ビスケット ハイハイ	鶏ひき肉	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイ	たまねぎ・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
21	火	軟飯 チンゲン菜のスープ ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ウエハース きなこさつまいも	若鶏ささ身・きな粉	ウエハース・米・さつまいも	チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり	かつお・こんぶだし
22	水	軟飯 人参のスープ 煮魚(さけ) 蒸しさつまいも	ハイハイ ウエハース	さけ	ハイハイ・米・さつまいも・ウエハース	にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
23	木	軟飯 ほうれん草のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 野菜スティック	ウエハース プレーン蒸しパン	鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	ほうれんそう・たまねぎ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
24	金	軟飯 かぼちゃのスープ ささみと玉ねぎの煮物 蒸しじゃがいも お弁当	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
25	土		ハイハイ おやつ		ハイハイ		
27	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみのやわらか煮 白菜のやわらか煮	ビスケット ハイハイ	若鶏ささ身	ビスケット・米・ハイハイ	たまねぎ・はくさい・きゅうり	かつお・こんぶだし
28	火	食パン 玉ねぎのスープ ささみのやわらか煮 人参とほうれん草のやわらか煮	ビスケット おにぎり(軟飯)	若鶏ささ身	ビスケット・食パン・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
29	水	軟飯 人参のスープ さつまいものそぼろ煮 キャベツのやわらか煮	ハイハイ 食パン	鶏ひき肉	ハイハイ・米・さつまいも・食パン	にんじん・キャベツ・こまつな	かつお・こんぶだし
30	木	軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) ブロッコリーのやわらか煮	ビスケット りんごのコンポート	たら	ビスケット・米	だいこん・にんじん・ブロッコリー・りんご	かつお・こんぶだし
31	金	軟飯 じゃがいものスープ 大根のそぼろ煮 玉ねぎのやわらか煮	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	だいこん・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆土曜保育予定午後おやつ:ビスケット・ウエハース

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。

